

Sendung vom 26. Juni 2006

Muckis ohne Mühe – Was ist dran am neuen Krafttraining?

Von Kerstin Dreher

Schön, schlank, durchtrainiert – das wollen wir alle sein und rennen deshalb Woche für Woche ins Fitnessstudio, um dort im Schweiß unseres Angesichts unserem Ziel möglichst nahe zu kommen. Doch um in Zukunft noch effektiver zu trainieren, müssen wir weit weniger Schweiß lassen – das versprechen zumindest aktuelle Studien der Sporthochschule Köln und der Uni Bayreuth. Dort wurden verschiedene neue Methoden, wie zum Beispiel Vibrations- und Elektromyostimulationstraining, getestet. Die Ergebnisse sind erstaunlich. Doch Vorsicht: Bei falscher Anwendung drohen Verletzungsgefahren!

Ein neuer Trend: Vibrationstraining

Beim Vibrationstraining werden verschiedene Muskelpartien gezielt trainiert, indem mechanische Schwingungen durch Vibration die jeweiligen Körperteile bearbeiten. In mehreren Studien getestet und wissenschaftlich untersucht wurde dieses Verfahren an der Sporthochschule in Köln. Die Studien beziehen sich vor allem auf den Bereich der Kraft. Dort wurden teilweise erstaunliche Ergebnisse erzielt – mit bis zu 30 Prozent Steigerung der Maximalkraft.

Es gab jedoch auch Ergebnisse, die nicht so gut waren, wo der Kraftwert gleich geblieben ist. Das zeigt ganz deutlich, dass es entscheidend auf eine richtige Durchführung des Trainings ankommt. Auch im Bereich des Dehnens wurden viel versprechende Ergebnisse erzielt. Mit Hilfe der Geräte konnte schmerzfrei gedehnt werden.

Eingesetzt wird das Vibrationstraining also auf zwei Arten:

1. Lässt der Trainierende seine Muskulatur während des Trainings locker, dann hat es einen entspannenden Massageeffekt. Diese Trainingsform eignet sich auch zum Aufwärmen oder Abwärmen nach einer intensiven Kraftübung.
2. Werden die Muskeln jedoch angespannt, kann mit dieser Methode auch ein deutlicher Kraftanstieg – und das bei geringerer Belastung – erzielt werden.

Gefahren lauern

Vorsicht: Das Training birgt auch Gefahren. Einer der Hauptfehler beim Vibrationstraining ist, dass der Athlet starr und steif mit gestreckten Gelenken auf der vibrierenden Platte steht. Dann nämlich werden die Schwingungen bis in den Kopf übertragen. Das Gehirn vibriert, und das kann wiederum Wahrnehmungsstörungen nach sich ziehen: Sehstörungen zum Beispiel, oder dass sich der Proband unwohl fühlt. Aus diesem Grund sollten Ungeübte nur nach genauer fachlicher Einweisung an diesen Geräten trainieren dürfen.

Eine weitere neue Methode: Elektromyostimulationstraining

Beim Elektromyostimulationstraining kommt zum Beispiel ein Gerät namens „Body Transformer“ zum Einsatz. Hierbei werden Gurte mit Elektroden auf angefeuchtete Kleidung angebracht. Das garantiert eine gute Leitungsfähigkeit des Stroms, der durch den ganzen Körper läuft und auf alle Muskelgruppen wirken soll.

Doch wer denkt, er müsse sich einfach hinstellen und nur das Knöpfchen drücken, der irrt. Die Anwender müssen bestimmte Posen einnehmen, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Der Body Transformer wird nicht nur zur Modellierung des Körpers, sondern auch im Bereich der Physiotherapie erfolgreich eingesetzt. Studien zeigen, dass auch die tiefen Muskelgruppen zum Beispiel an der Wirbelsäule oder im Beckenraum erreicht werden. So können sogar langjährige Rücken- und Inkontinenzbeschwerden nachhaltig gemindert und teilweise sogar behoben werden.

Eine Studie der Uni Bayreuth liefert erstaunliche Zahlen: 82 Prozent der Teilnehmer konnten ihre Rückenschmerzen verringern. Eine Verbesserung bei Inkontinenzbeschwerden wurde bei 75 Prozent der Frauen festgestellt. Mehr als 30 Prozent wurden sogar beschwerdefrei.

Die Probanden berichteten auch von allgemeinen positiven Effekten: Das Körpergefühl verbessert sich, Verspannungen lassen nach, Kraft und Ausdauer steigen, und der Körperfettanteil reduziert sich.

Auch in einige Fitnessstudios hat das Ganzkörpertrainingsgerät mittlerweile Einzug gehalten. Anwender und Betreiber zeigen sich zufrieden. Die Resonanz der Trainierenden ist groß.

Fazit: Bodytransformer und Vibrationstraining – bestimmen diese beiden Methoden das Fitness- und Krafttraining von morgen? Eine Einordnung gibt Dr. Heinz Kleinöder, Trainings- und Bewegungslehre, Sporthochschule Köln: „Beides sind sehr intensive Methoden und müssen daher von Otto Normalverbraucher, der meistens nicht sehr trainiert ist, mit Vorsicht genossen werden, das heißt unter Anleitung durchgeführt werden und in entsprechend geringer Intensität. Sie bieten natürlich auch eine hohe Attraktivität im Training. Allein durchgeführt, denke ich nicht, dass sie das klassische Training komplett ersetzen können, aber sie bilden einen guten Baustein im ganz normalen Trainingsprozess.“